பொருந்தும் உணவும் பொருந்தா உணவும்

(PROPER AND IMPROPER FOODS)

இது

[illegible]

[illegible]

ஸ்ரீ ஸ்ரீ சுவாமி வேதாசலம் அவர்களால்

SWAMI VEDACHALAM.

இயற்றப்பட்டது.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

A PUBLICATION
of
The Sacred Order Of Love
...LLAVARA...

... CHETTIAR

PAG...

The Sacred Order of Love

BOOK-DEPOT, at PALLAVARAM

[illegible] meet the demands constantly made by our numerous friends and [illegible]dents for English, Tamil and Sanscrit books, we have opened a [B]ook-Depot in our Sacred Order of Love-Mutt at Pallavaram and [w]e are glad to announce that we can now supply all kinds of book[s] [pu]blished by the below mentio[ned] firms and presses.

Mrs. Macmillan & Co., Ltd.,
Cambridge University Press,
Mrs. A. & C. Black,
Mrs. W. & A. K. Johnston,
Mrs. [illegible] Arnold & Son.

உ
சிவமயம்.

[illegible]பர் ——————

தனவைசிய இளைஞர் தமிழ்ச் சங்கம்,
திருவள்ளுவர் நூல் நிலையம்,
பாகனேரி.

இஃது
[illegible]மான் வெ. பெரி. பழ. பழனியப்ப செட்டியார் அவர்களால்
[illegible]ுமளிக்கப்பெற்றது.

——————ஆண்டு —————— திங்கள் ——— நாள்
தயவு செய்து பேணிப் படியுங்கள்.

[illegible] the prices in advance, [illegible]
registered book-post to en[sure] safe delivery.

High class English bo[oks recom]mended for careful study in com[parison] with the religion [and philos]ophy of Saiva Siddhanta a[re] as follows:

Works by Pro[f.] William James
The Varieties of Religious [Exp]erience, 15s.
[The Will t]o Believe, 9s.
[Radica]l Empiricism, 8s.

ஓம்

பொருந்துமுணவும்
பொருந்தா உணவும்

கடவுளால் மக்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட இயற்கையுண வுப்பொருள்கள் பசுந்தழை கொடிகளின் பயனாக இலை பூ காய் கனி விதை கிழங்கு முதலானவைகளேயாம். மக்களேயல்லாமல் அசையும் பொருள்களாகிய எல்லாவுயிர்ப்பொருள்களுக்கும் இயற்கை உணவாவன அசையாப் பொருள்களாகிய பயிர்பச்சைகளேயாம். இஃதுண்மைதான் என்பதை அறிகின்றேமெனின்; அசைந்து திரியும் உயிர்களில் ஒன்று மற்றொன்றைப் பிடித்துத்தின்னும் வழக்கங்கால் மெலியது தன்னுயிரைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளும்பொருட்டு பிறவுயிர்களைக்கொடுத் தப்பிப்பிழைப்பதனைக் கண்டு அறிகின்றோம். இவ்வாறு அசைந்தோடும் உயிர்களின் மெலியது வலியதற்கு இரையாகாமல் தப்பியோடிப் பிழைத்தற்குரிய உடம்பின் அமைப்பை இறைவன் இயங்குயிர்கள் எல்லாவற்றினிடத்தும் அமைத்துவைத்திருக்கின்றான். அசையாப்பொருள்கள் மெலியது தப்பியோட வகையின்றி வலியவுயிர்களிடத்து அகப்பட்டுக்கொள்ளும்படி நேர்ந்தால் அப்பொழுதும் அழிவு அடைந்திறக்கப் போராடுதற்கு இசைந்த உறுப்புக்களையும் அதற்குக் கொடுத்திருக்கின்றான். மற்றுமவை கடம்பை யாடு மாடு யானை முதலான உயிர்கட்கு வலியகொம்புகளையும், முள்ளம்பன்றி பன்றி முதலியவற்றிற்குக் கூரிய முட்களையும் மயிர்களையும், முயல் குதிரை முதலியவற்றிற்கு விரைந்தோடத்தையும், விரைந்தோடமாட்டா நத்தை சங்கு யாமை முதலியவற்றிற்கு வலிய ஓடுகளையும், தேள் பாம்பு முதலியவற்றிற்குக் கொடுமையான நஞ்சையும், நெருஞ்சி கள்ளி சுரு முதலியவற்றிற்குக் கத்தரிக்கோல் போன்ற வாட்கொம்பு முதலியவற்றையும் தந்திருக்கின்றான். இங்ஙனமே இன்னும் பலவகையான பூச்சிகள் புழுக்கள் மீன்கள் பறவைகள் முதலியனவெல்லாம் தம்மின் வலியவற்றிற்குத் தாம் தப்பிப்பிழைத்தற்கு உதவியாக அவ்வவையிருக்கும் இடங்களின் நிறங்களைத்தந்து தமக்குப் பகையான உயிர்களின்கண்களுக்கு அவை தெரிப்புறாத

[illegible]

[illegible]

[illegible]

---

* See Charles Lamb's Essay on Roast Pig. Genesis, ch. 1.29, 30.

"இதோ நிலமெல்லாம் முளைக்கின்ற விதை தரும் ஒவ்வொரு பூண்டையும், மரமெங்கும் விதையுள்ள பழங்களைக் கொடுக்கும் ஒவ்வொரு மரத்தையும் நான் உனக்குக் கொடுத்திருக்கின்றேன், அவை நினக்கு உணவாகுக."

"இனி, நிலத்திலுள்ள ஒவ்வொரு விலங்குக்கும் வானிலுள்ள ஒவ்வொரு பறவைக்கும், நிலத்தின்மேல் ஊர்ந்து செல்லும் ஒவ்வொரு உயிர்ப்பொருளுக்கும் உணவாக ஒவ்வொரு பசியபூண்டினையும் நான் கொடுத்திருக்கின்றேன்." என்று கூறியருளினார். "அவர் சொன்னபடியே ஆயிற்று." இம் மெய்ம்மொழி கிறித்துவர் வேதப்புத்தகத்தின் முதற்றொகுதியிலிருந்து எடுக்கப்பட்டதாகும், இதன்கட் காணப்படும் உண்மை கடவுள் உலகங்களையும் உயிர்களையும் படைத்தபடைப்பின் பழைய உண்மையைத் தெளிவாகக்காட்டுதலால் இஃதாங்கிலச்சமயத்தாரால் பொன்னேபோற் போற்றப்படுவதாயிருக்கின்றது. ஆகவே, மக்களும் அசைந்து செல்லும் மற்றுயிர்களும் முதன் முதற் படைக்கப்பட்டகாலத்தே அவையெல்லாம் புற்பூண்டுகளையும் மரங்களினின்றும் விழுங்கனிகளையுமே உணவாகக்கொண்டு வாழ்ந்தனவென்பதூஉம், அவ்வுயிர்களெல்லாவற்றிற்கும் நிலையிற்பொருந்தாத பயிர்ப்பச்சைகளையும் அவற்றின்பலன்களையுமே இறைவன் உணவாக வகுத்தருளினனென்பதூஉம் நன்குணரப்படும். மேலும், அசைந்துதிரியும் உயிர்களுள் ஒன்றுமற்றொன்றைக் கொன்று தின்னல் இயற்கைக்குமாறாய் நிகழ்வதாம்; கடவுளின் கட்டளைக்கும் முற்றும் மாறுபடுவது கிறித்துவர்க்குரிய பழையவேதநூலிற் புலனாகின்றது: சிலவகைவிலங்குகள் தம்மைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளும்பொருட்டு இறைவனாற் கொடுக்கப்பட்ட நகங்களையும் பற்களையும் தம்மைக்காத்துக்கொள்ளுஞ்செயலிற் பயன்படுத்தாமல், பிற சிற்றுயிர்களைக் கொன்று தின்றற்கும் பயன்படுத்தினால் அஃது அவ்விலங்குகளின் குற்றமேயல்லாமல், இறைவன்வகுத்தவமைப்பின் குற்றமாகாது அறிதல் இல்லையென்க. இன்னமே, இறைவனருளைப்பெற்ற பகுத்தறிவை மக்கள் தீயவழிகளிற்பயன்படுத்தினால் அவர்தங் குற்றமேயாகுமல்லாமல், அஃது இறைவன் வகுத்த இயற்கையாக்கத்தின் குற்றமென்றாகுமா? வ

பொருந்துவனவும் பொருந்தாதனவும்

நீரும் ஒருப்படுவீரோ! இவ்வுண்மையைச் செவ்வைபட ஆராய்ந்துபார்க்கப்பார்க்க அசைந்துதிரியும் உயிர்களில் ஒன்று மற்றொன்றைக் கொன்றுதின்னும் இயற்கையுடையவாக அவை கடவுளால் முதலில் அமைக்கப்படவில்லையென்பது தெற்றெனவிளங்காநிற்கும். அசைந்துதிரியும் உயிர்கள் ஒவ்வொன்றும் தம்மைத் தம்மின் வலியவுயிர்களினின்றும் பாதுகாத்துக் கொள்ளுதற்கேற்ற உறுப்புக்களின் அமைதியோடு படைக்கப்பட்டிருத்தலால் அவை ஒன்றையொன்று இரையாகப்பிடித்துத் தின்னல் இறைவன் திருவுளத்திற்குச் சிறிதும் ஒப்பாகாதென்றே கடைப்பிடிக்க.

இனிப், புற்பூண்டு மரஞ்செடி கொடிகள் முதலியனவோ அசைந்துதிரியமாட்டாமல் தம்மிடங்களில் நிலையாகநிறுத்தப்பட்டிருத்தலாலும், அவற்றின்கண் உள்ள இலை பூ காய் கனி விதை முதலியவற்றை அசைந்துதிரியும் மற்றையுயிர்கள் பறித்துத்தின்ன வரும்போது அவற்றை அவை தடைபடுக்காமையாலும் இயங்கும்உயிர்கள் அத்தனைக்கும் உணவாகக் கடவுளாற்றரப்பட்டவை பயிர்பச்சைகளேயென்பது இனிது புலப்படவில்லையா? அஃது உண்மையேயென்றாலும், பயிர் பச்சைகளும் உயிருள்ள பொருள்களேயாகையால் அவற்றை உணவுக்காக அறுத்தலும் பறித்தலும் பிடுங்கலும் குற்றமல்லவோவெனின், குற்றமல்ல. மரஞ்செடி கொடிகளின் பயன்களை அவற்றினின்று அகற்றும்போது அவை மற்றை இயங்கும் உயிர்களைப் போற் துடிதுடித்துத் துன்புறக் காணாமையாலும், இயங்கும்உயிர்களின் உடம்பினின்று நகம் மயிர் முதலியன களையப்படும்போது அவை துன்புறாமைபோலப் பயிர்பச்சைகளும் தம்மினின்று நீக்கப்படும் பயன்களாற் சிறிதுந் துன்புறமாட்டாவென்பதுணரப்படுதலாலும், இயங்குமுயிர்களிற் காணப்படும் சிவந்த இரத்தம் புலால்நாற்றம் மலசலக்கழிவுகள் புற்பூண்டுகளிற் காணப்படாமையாலும், இயங்குமுயிர்கள் தம்மை ஒன்று துன்புறுத்தவருங்கால் அதற்குத் தப்பியோடமுயலுதல்போலப் பயிர்பச்சைகள் முயலக்காணாமையாலும் மரஞ்செடி கொடிகளை அவ்வாறு பயன்படுத்திக்கொள்வது குற்றமாகாது. மேலும், ஊனுணவின்றி, இயங்குமுயிர்களெல்லாம்

[illegible]

[illegible]

* Oxygen gas

முகோடையும் புதியதுமாக ஆக்கப்பட்டுப் பொருள்களின் அவ் விடமாகப்படுகிறதும் அங்குள்ளவற்றோடும் கலந்து பட்டுக்கொண்டேயிருக்கும். அவ்வாறு கலந்திருக்கப்பட்ட காற்று வெளி உள்ளிழுக்கப்படும் உயிர்வளி பொருட்களுக்குச் சேர்க் காற்றுச்சுரப்புறத்தே மூச்சின்வழியாய் வெளிப்படுத்தப்படுகின் றது. இவ்வகையே நாடோறும் இயங்குயிர்களின் உடம்பினின் றும் தூய்மையற்ற கரியவும் வெளிப்படுத்தப்படும் கரியகாற்று* இடைவெளிகளுக்குள் வந்து சேருமாயின், மிகப்பல அண்ட மேலுமிகுக்க நேருமாயின் இயங்குயிர்கள் அந்நிலையும் இரத்தங்கெட்டுச் சாகி இறந்துபோம். ஆதலால், அவை அங்ஙனம் இறவாமைப் பொருட்டுப் பேரிரக்கம் உடையவனாகிய இறைவன் மரஞ்செடிகொடிகளை அமைத்திருக்கின்றான். எவ்வா றெனின், மக்களாகியவரும் ஏனை இயங்குயிர்களும் வெளி விடுங்கரியகாற்றை இம்மரஞ்செடிகொடிகள் உட்கொண்டு தம் மிற்றூயவுயிர்வளியை வெளிவிடுகின்றன. நமது உயிர்வாழ் க்கைக்கு இன்றியமையாது வேண்டப்படுவது உயிர்வளி, பயிர் பச்சைகளின் உயிர்வாழ்க்கைக்கு முதன்மையாய் வேண்டப்படு வது கரிக்காற்றாகிய கரிவளி. நாம் வெளிவிடுவது கரிவளி. பயிர்பச்சைகள் வெளிவிடுவது உயிர்வளி; நாம் வெளிவிடுங் கரி வளி பயிர்பச்சைகளின் உயிர்வாழ்க்கைக்கு உதவுவதாய்ப் பயன் படவும், பயிர்பச்சைகள் வெளிவிடும் உயிர்வளி நமதுயிர்வாழ்க் கைக்குதவுவதாய்ப் பயன்படவும் வகுத்த இறைவனது பேரருட் செயலை ஆராய்ந்து பார்க்குங்கால் இயங்குயிர்கட்கு உதவியா யவை புற்பூண்டுகளும், அங்ஙனமே புற்பூண்டுகட்கு உத வியாவன இயங்குயிர்களுமேயாம் என்பது புலப்படவில்லை யா? பயிர்பச்சைகளிலிருந்து அவற்றின்பயனை நாம் அடைந்துகொ ண்டு உயிர்வாழ்தல்போல நாம் வெளியேகழித்துவிடுங் கரி வளியைப்பெற்றுக்கொண்டு அவைகள் உயிர்வாழ்கின்றன. இவ்வா றாக இயங்குமுயிர்களின் உயிர்வாழ்க்கைக்கு நிலைப்பொ ருள்களும், நிலைப்பொருள்களின் உயிர்வாழ்க்கைக்கு இயங் கும்பொருள்களும் இன்றியமையாதனவாய் இருத்தலால், மக் களும் ஏனை இயங்குயிர்களும் புற்பூண்டுகளையும் அவற்றின்

---

* Carbonic acid gas.

ஆங்கிலேயரும் உண்மையிலேயே [illegible] பொருத்தமுடைத்தாம். ஆகவே இயற்கை இங்ஙனம் வகுத்தமைத்த இறைவன் திருவுளக்குறிப்பும் இதுவேயாகும்.

இங்ஙனமன்றி இயற்கையினின்றும் மாறுபட்டுப் புலால் கொல்லுதலினாலும் [illegible] இறைவன் திருவுளக்கிசைவுக்கும் முரணாயிருக்கின்றனர், ஊன் தின்னும் உயிர்கள் [illegible] பலவகைத் தீப்பிணிகளை அடைந்து பெரிதுந்துன்புற்று இறக்கின்றன. ஊன் உடம்புகள் இயற்கையிலேயே அருவருக்கத்தக்க அழுக்குகளும் நாற்றமும் உடையனவாம். எல்லாவற்றினும் பசியும் துன்பமும் உடையனவாய் [illegible] அப்பசியும் துன்பமும் [illegible] நீங்கப்பெறாது அருவருப்புடைய [illegible] கழிக்கப்படுகின்றன. இங்ஙனமின்றி உயிர்களுக்குணவாகும் ஊன் தின்னப்படாத புல் காய் புளி காய் கிழங்கு முதலியவுயிர்களின் உடம்புகளோவெனின், [illegible] ஆடு மாடு குதிரை யானை முதலியவுயிர்களின் உடம்புகள் மிகச் சிறந்தனவாகவும் தூயனவாகவும் இருக்கக் காண்கின்றோம்; ஆகவே ஆடு மாடு குதிரை முதலியவற்றின் சாணங்கள் [illegible] மருந்தாகத் [illegible] இருக்கின்றன. ஊன் தின்னும் உயிர்களின் உடம்புகளோடு ஊன் தின்னா [illegible] உடம்புகள் தூயனவாயிருத்தலை ஆராய்ந்தால், அவை [illegible] அடைந்த ஊன் தின்பதால் [illegible] புலனாகும். அப்படியானால், ஊன் தின்னா யானை மாடு முதலியவற்றின் உடம்பு தூயனவாயிருக்கின்ற அவற்றின் [illegible] பொருத்தமான [illegible], ஊன் தின்னும் உயிர்களின் உடம்பைவிட அவற்றின் உடம்பு தூயதெனக் [illegible] ஊன்றன்றி பொருளைக் [illegible] ஆடு மாடு முதலியவற்றின் தசையும் [illegible] எக்காலத்தும் உடையனவே யாகும். மருத்துவ நூற்புலமையில் மிகச்சிறந்துவிளங்கும் [illegible] அலெக்ஸாந்தர் ஹேக்* [illegible] யூரிக் ஆசிட்† [illegible], ஊன் தின்னும்

* Alexander Haig, M. A., M. D. † Uric acid.

உயிர்கட்கெல்லாம் அந்தந்த நிலத்திற்கேற்பப் பசி நாடிய பொருள்களை நுகர்ந்திடின் நன்றாம் என்று அமைத்து விளக்கி யிருக்கின்றார். அவர் காமிருக்கும் மருத்துவ நூல்களின், பற்ற இடங்களில் தீராத நோய்களெல்லாம் நீத்துக்கொள்ளும் பொருட்டு வரும் நோய்களுக்கெல்லாம் காய் கனி கிழங்கு பூங்குளிக்கு முதலான அனைத்தையும் ஆகியனவையும் உணவாகக் கொடுத்து அவர்கொண்ட அக்கொடிய நோய்களைத் தீர்த்து விடுகின்றார்கள் என்பதும் அறிகின்றோம். நாம்சொல்லும் உணவுகளைப் பெரும்பாலும் இக்காட்டில் இப்புலவர்பெருமான் கூறின முறை மிருந்திரோக்குவார்க்குச் சுவையுடன் இருக்கிறது என்ற காலத்தே போதாது. ஆகவே, இன்றைய அன்றாடத்தினிடையும் உயிர்களுக்கு உணவாக அமைந்து நிரிய பருந்து சொட்டு. சொட்டுகளும் அவற்றின் பயன்களையும் வகுத்துக் கொடுத்திருக்க, அதற்கு ஊரளுக்கடங்கு அனைத்தினிடையும் உயிர்களையும் தடைக்குக் கேட்டப் புன்னைமருந்து கொள்ளுகின்றன. அம்மனைத்தின் பகுதிகளிலே தாமுயிர்க்குத் தீங்கிழைத்து நீக்குக்கொள்கின்றன. சொந்த உபூதருமுத, உயிர்த்துடிக்கத் துடிக்கக் கொல்லுகின்ற காரண முன்னதாக வேன் தன்னையிழக்கின்ற நிலையைக் கொண்டுவிட்டுடோ! கொலைக்கொடுமைக்கஞ்சுமவர் குறியெல்லாம் விலக்குப்பதல் இனியவர்க்கன்றே பட்டினத்தடிகளும்.

"கொன்றவன் அறிந்ததும் அன்புதந்தும் சென்றவனைக் கொன்றவனும்
வென்றவனை அறிந்தார் அன்புடைய திருந்தினர்" என்று

அருளிச்செய்தனர். எனவே, உண்ணப்படுவதற்குரிய வல்லாதாப்பறவைகளும் விலங்குகளும் வருகின்றனர், பயிர்பச்சைகளும் அவற்றின்பயன்களையும் அருந்தவைத்தரும் மக்களுக்கும் பல்லாயிரங்களும் வந்தமருந்தாக் கொள்க.

இனி, உண்டப்படுவதில் வளர்ச்சித்தரும் நிலைபெற்றிரும் இன்றியமையாத வேண்டப்படும் முதற்பொருள்கள்: சர்க்கரை, சர்க்கரை, நீர்க்கு, சாம்பிருப்பு, உலர்பழம், காய்கனி, காய்கறி இரும்பு, கார்த்தகங்கக்கெயிர், சுண்ணாம்பு முதலியனவாகும். உடிய்த இவ் வன்பொருள்களை அப்படியே தின்று செரிக்கச் செய்து உடம்பிற் சேர்த்துக்கொள்ளத்தக்க ஆற்றல் பச்சைக்

முதல் ஈறு வகுப்பு இறுதியான அசைந்துதிரியும்உயிர்களின் நிலைப்பாட்டுக்கு இல்லை. எவ்வளவுவல்லமை யுடையவனேனும் அவன் இரும்பையும் கந்தகத்தையும் காந்தத்தையும் தின்றுயிர் வாழ முடியாது. இம்முதற்பொருள்களை மனிதனும் மற்றைய அசையும் உயிர்களும் நேரே தின்ன இயலாவாயினும், வேறு வழிவகைகளினாலேனும். இவைகளை உடம்பிற் சேர்த்தாற்றான் இவை நிலைபெறும். மற்று, இம்முதற்பொருள்கள் உடம்பிற் பொருந்தி உருத்தலைப்படுத்துமாறு, அவற்றையுட்கொள்ளும் வழிதான் யாதெனின்; மனிதனும் மற்றஅசையும் உயிர்களாலும் செய்யவொண்ணாத அவ்வழியை இறைவன் இவ்வுயிர்கள்மேல் வைத்த இரக்கத்தால் மரஞ் செடி கொடிகளில் அமைத்துவைத்திருக்கின்றார். மரஞ்செடிகொடிகள்பட்டே நிலத்தின்கண் உள்ள இரும்பு எரிகந்தகம் கந்தகம் காந்தம்முதலான முதற்பொருள்களை தம்வேர்வழியில் நீர்களின்வாயிலாக இழுத்துத் தம்முடம்பிலும் அவ்வுடம்பின்உறுப்புக்களாகிய அடி வேர் மரம் கிளை இலை பூ பிஞ்சு காய் கனி கிழங்கு விதை முதலானவற்றிலும் சேர்த்துக்கொள்கின்றன; இவ்வாறு அமைக்கப்பட்டிருக்கும் புற்பூண்டுகளையும் அவற்றின்பயன்களையும் அசைந்துசெல்லும்உயிர்கள் உணவாக உட்கொள்ளுதலால் அவற்றின்கண்ணுள்ள அம்முதற்பொருள்கள் எளிதிலே செரித்து அவ்வுயிர்களின்உடம்புகளிற்கலந்து அவற்றையுரப்படுத்துகின்றன. இரும்பு எரிகந்தகம்முதலான நம்முடம்புக்கு இன்றியமையாது வேண்டப்படும் இம் முதற் பொருள்களை நம் முடம்பிற் சேரத்தக்கவகையாய்ப் பதப்படுத்திவைத்திருக்கும் புற்பூண்டுகளின்பயனை நாம் உட்கொள்ளுதலே அவற்றையுடம்பிற் சேர்த்து உரப்படுத்துதற்கு இயற்கையில்அமைந்தவழியாம். இவ்வியற்கையமைப்பின்சிறப்பை உற்றுநோக்கநோக்க உணவாகவும் மருந்தாகவும் உட்கொள்ளத்தக்கன புற்பூண்டுகளும் அவற்றின்பயன்களுமேயல்லாமற் பிற அல்லவென்பது திண்ணமாய்ப்பெறப்படும். இஃது இவ்வாறிருப்பவும், இதனை உணராமல் இரும்பு செம்பு வெள்ளி தங்கம் கந்தகம் முதலானவைகளிற் செய்தமருந்துகளை மக்கள் மிகுதியுங்கொடுத்து வரச்செய்து தம்முடம்பை வீணே கெடுத்துக்கொள்கின்றார்கள்!

மருத்துவர்களும் இவ்வுண்மையை ஆராய்ந்து பாராமல் பெரு முழைப்பும் பெருஞ்செலவுஞ்செய்து இவற்றின் மருந்துகள் முடித்துக்கொடுத்து நோயையும் நீக்கமாட்டாமல் கடவுள் கொடுத்த உடம்பையும் பாழாக்கிவிடுகின்றனர்! பசியெடுத்தபோதும் பசிநோயைநீக்குதற்குப் பயிர்பச்சைகளையும் அவற்றின்பயன் களையும் அருந்துதல்போல, நோய் அடுத்தபோதும், அதனைநீக் குதற்குப் பச்சிலைமருந்துகளை உண்ணுதலே பொருந்தும் உடைத் தாம் என்க. இங்ஙனம் உணவாகவும் மருந்தாகவும் உட்கொள் ளுதற்கேற்ற புற்பூண்டுகளைவிடுத்து, ஐயன்படைத்த யாடு மாடு பன்றி மான் மரை மீன் கொக்கு குருவி கோழி முதலான அசைந்துதிரியும் உயிர்களைக்கொன்று அவற்றின் தசையையுண வாக அடுத்தல் எவ்வளவு கொடுமையுந் தீங்கும் உடைத்தாம்!

புற்பூண்டுகளை உணவாகக்கொள்ளுதலே பொருந்துமேனின் ஆடும், அப்புற்பூண்டுகளைத் தவிர வேறு இறைச்சியே தின்னாத யாடு மாடு பன்றி முதலியவற்றின் தசையைத் தின்னுதலும் அப் புற்பூண்டுகள் தின்னுதலேயே ஒக்குமாகலின் அது குற்றமாகா தெனின்; நன்றுசொன்னாய், புற்பூண்டுகளையும் அவற்றின்பயன் களையும் நேரே உட்கொள்ளுதலால் உண்டாகும் வலியும் பயனும் அவற்றைத் தின்னும் யாடு மாடுகளைத் தின்பதனால் சிறிதும் உண் டாகா; ஏனென்றால், பயிர்பச்சைகளின் வலிவான பகுதி முழுதும் அவற்றைத் தின்னும் யாடு மாடு முதலியவைகளுக்கே பயன்ப டுத்தப்பட்டுப்போக, அவ்வுயிர்களைக்கொன்றபின் அவற்றின் த சையில்மிஞ்சியிருப்பன அவற்றின்சக்கைகளேயாகும். இந்தச் சக்கைகள் உள்ள இறைச்சியைத்தின்பதனால் மக்களுக்கும் புலி கரடி நாய் சிங்கம் முதலான உயிர்களுக்கும் பலவகைநோய் வரப் போகின்றது.!

௫. உலகத்தின்கண்நடைபெறும் கடுமையானதொழில்களெல் லாம் புற்பூண்டுகளைத்தின்னும் விலங்கினங்களாலேயே செய் யப்படுகின்றன. எருது குதிரை கோவேறுகழுதை யானை ஒட் டகம் என்னும் உயிர்கள் புல்லையும் வைக்கோலையுந் தின்று குளிர்ந் த தண்ணீரைப் பருகுகின்றனவேயல்லாமல் மற்றவுயிர்களைக் கொன்று தின்னக் கண்டதில்லையே. அவ்வாறிருந்தும், அவை கள் நாடோறும் அங்காந்துச்செய்யும் உழைப்பானதொழிற்

செய்வீரோ? இறைவிதியின் [illegible] புலி காடு [illegible] [illegible] புது [illegible] செய்யக் கண்டதுண்டோ? இவைகள் கற் [illegible] கொள்கின்றன உடையபால் வலிமை யுடையவரோ? காணப்படுகின்றனவேயல்லவா? உண்மையில் அவை புலியை உடையனவல்ல. பெருந்தகைமையுடைய ஒருபெரு மையும் நாட்டின் ஒழுக்கத்தில் [illegible] [illegible] ஒருபுலி அக்காடு [illegible] [illegible] [illegible] வருவதற்கோ இக்கம் அந [illegible]? ஒருபுலி [illegible] அதிக இழுக்க பட்டதா. இன்னும், புலியும் [illegible] சேர்ந்து அரு [illegible] கண்டாலன்றோ [illegible] வலி மை [illegible]! இது பெரியபாவத்தையும் தன் முகத்தி [illegible] அப்பாவங்களின் [illegible] [illegible] பாவமேயாக பல முகதி [illegible] பெரிய [illegible] பாவமும் ஆம் [illegible] [illegible] தன் தாய்மைக்கைபால் கனியாக [illegible] [illegible] தேர்ந்த [illegible] கடக்குமென்று [illegible] உதவியுரிக்குவதும் ஒட்டகங்களின் உதவி [illegible] பாராட்டத்தக்கதா யிருக்கின்றது! புல்லும் [illegible] [illegible] இவ்விலங்குகளின் உதவியின்றி மக்கள் உயிர் வாழ முடியுமோ! [illegible] [illegible] இன்றியமையாததாயிருக்கின்றது! இவ்விதிய விலங்குகள்போல உயிர்களைக்கொல்லுதல் [illegible] [illegible] ஆண்டவனுக்குப் பயன்படுவதன் றோ! பயன்பட்டவையன்றோ! அவைகள் மக்களையும் அழுத் [illegible] கொடிய [illegible] யாகையால், அவை கள் இருக்கும் இடங்களில் மக்கள் [illegible] [illegible]! இவைகளைப் போலவே, [illegible] [illegible] பயன்படமாட்டார்; அவர்களுக்குக் கொடியதன்மை யும், அதற்கேற்ற [illegible] அமைந்திருந்தால் அவர் கள் மற்றவர்களோடு அன்புடன் அவ்வாறே பயன்படுத்தா [illegible] செய்யமாட்டார்.

பொருந்தும் உணவும் பொருந்தா உணவும்

சைவவுணவு கொள்ளும் மக்கள் கடவுள் அருளுக்கு இசைந்து நடப்பவர்களாயிருத்தலால், அவர்கட்குக் கொடுந்தன்மை உண்டாகாது; அவர்கள் உட்கொள்ளும் உணவு தூயனவாய் அமிழ்தமயமாய் இருத்தலால் அவர்கள் உடம்பு தூயனவாய் நோய் அணுகாதனவாய் வருத்தமைய வருந்துமான தொழில்களையும் செய்து முடிக்கும் ஆற்றல் வாய்ந்தனவாயிருக்கின்றன; அவர்களுடைய மூளை தூயதாய் இருத்தலால் அதனைப் பற்றிக்கொண்டு நிற்கும் அவருடைய அறிவும் தூயதாய் நுட்பம் பொருந்தியதாயிருக்கும். இவ்வுண்மையை விளக்குதற்குச் சில உண்மை வரலாறுகளை இங்கெடுத்துக்காட்டுகின்றும்.

நீண்டவழிநடப்பதிற் புகழ்பெற்றவருள் ஒருவர்* சைவவுணவே உட்கொள்பவர். இவர் நான்குமுறை நீண்டவழிநடந்து பந்தயம்பெற்றதோடு, 1905-ஆம் ஆண்டு இராணுவ முறையாக நடந்த போர்வீரர்களோடு நடந்து வென்று பரிசில்பெற்றார். வழிநடந்து பரிசில்பெற்றவுடனே இவரை நற்பெயர்பெற்ற மருத்துவர் ஆராய்ந்துபார்த்து இவ்வளவு நீள்வழிநடந்ததனால் இவருடம்பிற்கு ஏதொரு கெடுதியும் நேராததுகண்டு வியந்தார்.

நம் ஆங்கில அரசினர்படையில் காயமருந்துவம் பார்த்து வந்த திறந்த மருத்துவர்† பின்வருமாறு கூறுகின்றார்: "பல தேயங்களிற் பலவகையிலெல்லாம் உழன்றும் என் உடம்பு செம்மையாகவேயிருக்கின்றது. அளவாக உண்பதனாலும் கடுமையாக உழைத்தலினாலும் யான் இரண்டு படையிருப்புகளைக் கடந்துவிட்டேன்; இன்னும் ஒரு படையிருப்பினையும் யான் தாங்கக்கூடும். யான் ஊனுணவை எடுப்பதேயில்லை; கொடிமுந்திரிச் சாறும்‡ வித்தினின்றிறக்கிய கள்ளும்§, மற்றெல்லாவகைச் சாராயங்களும்|| யான்பருகுவதுமில்லை. யான் புகைபிடிப்பதும் இல்லை. காற்றும் மழையும், கொடுங்குளிர்ச்சியும் எனக்கு ஒரு பொருள் அல்ல." இதனால், மக்கள் உடம்பின் நன்னிலை பாதுகாப்பதற்கு இறைச்சியும் சாராயமும் வேண்டுமென்று கூறுவார் சொல் வெறும்பொய்யாதல் காண்க.

---

* Mr. Emerich Rath. † Dr. Jackson, an able surgeon in the British Army. ‡ Wine. § Malt liquor. || spirits.

பொருத்தமுடைமையும் பொருத்தாமையும்

1903-ஆம் ஆண்டில் நாற்பதாம் ஆண்டு வாழ்நாளுடைய சான்பிரான்சிஸ்கோ நகரத்தலைவர்* தம் வாழ்நாளின் இடையே நோயாளராகிப் பின் முதுகுடையராய் வாழ்நாள் முடிவா முன்னமே முதுமையடையப்பெற்றிருந்து மனவெழுச்சி யுடையராய் இயற்கையின்பத்தை அறியா விட்டுச் சைவவுண வையே நூறுக்காக உட்கொண்டமையால், அவர்க்கிருந்த நோயும் நீங்கி, அவருடம்பில் உரங்கொண்டு வலிமையும் இளமை யும் பெற்றனர். இவர் தமது நூற்றுமூன்றாம் ஆண்டில் ஒரு நாளுக்கு இருபது நாழிகை நடக்கும் இளைப்புக்களைப் புறத்தே செம்மையான நிலையிலேயே இருந்தார். அவர் தமதுணவுக்கொள்கையைப்பற்றிப் பின்வருமாறு கூறுகின்றார்:

"நிலைநோக்கி செம்மையாக உயிர்வாழும்பொருட்டு யான் ஊனுணவைப் பகுப்பதற்குத் தொடங்கியபொழுது, உயிர்களைக் கொல்லுவதனால் இயற்கையை என்னுடையின்றும் அறியா விட்டொழித்தேன். யாடு மாடு ஆடுகளும் கொட்டுக்களில் கொண்டுவந்துவிட்டு நெருக்கப்பட்டிருக்க அவற்றின் இறைச்சி யையான்பார்த்தபோது, அவற்றில் உணவுக்காகும்பகுதியை விட நோயையும் துன்பத்தையும் விளைக்கும்பகுதிகளே மிகுந் திருக்கக்கண்டேன்.

"கிழங்குகள் பழங்கள் பருப்புகள் காய்கறிகளையே யான் உண்ணுகின்றேன். காய்ச்சிய வெந்நீரையேயும் காய்ச்சியபசுப் பாலையேயும் பருகுகின்றேன். கருப்பட்டிகளையும் கறு வாட்டிகளையும் யான் பிடிப்பதும் இல்லை. கொழுப்புநிறைந்த ரொட்டிகளையும் மாப்பண்டங்களையும் யான் தொடுவதுமில்லை. நெய்க்கலவையுடன் கூடிய காய்கறிகளும் யான் முற்றுமே விலக்கி விட்டேன். ஆகையால், இவற்றில் உணவாகக்கொள்ளத்தக்க எது பொருளோ அதைப்பயன்படுத்துவது உடற்குப்பொருத்தமாக முற்றுமாயிருக்கின்றது."

சென்னை மாநகரத்தலைவர்களுக்கும் முதியோரின்பழக்கவழக்கங்கள் செய்யத்தக்கவை யாவுமாதல் ஊனுணவுண்ணுதலால் வருந் நோயும் காய்ச்சல்களும் விளைவுகளையும் கண்டு நெஞ்சு நெகிழ்ந்துகின்றனரே! இனிக், காய்கறிகளை உணவாகக்

* Captain Goddard E. Diamond of San Francisco.

கொள்ளும் மக்கள் ஒருவர் இருவர்க்குமட்டுமே இந்நன்மை விளைகின்றனவென்று நினைத்தலாகாது; காய் கனி கிழங்கு களையே உணவாக அருந்திவரும் பழக்கமுடைய மக்கட்கூட்டத்தார்பலரும் இத்தகைய நன்மைகளையே அடைந்துவருகின்றனர்; இவ்வுண்மையை விளக்குதற்குச் சில இங்கு எடுத்துக் காட்டுவாம்.

“கார்ப்பேத்திய மலைப்பக்கங்களிலிருக்கும் மக்கள் உலகத்திலுள்ளமாந்தரில் மிகச்சிறந்த சுறுசுறுப்பும் வலிமையும் வாய்ந்தவர்களாயிருக்கின்றனர். அவர்கள் ஓட்டென்னும் அரிசியும் கோதுமைஅப்பமும் உருளைக்கிழங்குமே எந்நாளும் உண்டு உயிர்வாழ்பவர்கள். நெப்போலியமன்னனுக்கு இம்மக்களிற் பலர் போர்மறவராய் அலுவல்பார்த்தனர். அப்போது அவர்கள் நாளொன்றுக்கு நாற்பது நாழிகை வழிநடந்து, கடும்போர்புரிந்து மறுநாட்காலையில் மறுபடியும்போர்புரிதற்குத்தக்க ஆற்றலும் புதுமையும்வாய்ந்திருந்தனர்.”

“தென் அமெரிக்காவின் செப்புச்சுரங்கங்களில் உழைக்குங் கூலியாட்கள் நாளொன்றுக்கு அறுபத்தேழுவீசை எடையுள்ள செப்புமண்மூட்டையைச் சுமந்துகொண்டு ஒருநாளொன்றுக்குப் பன்னிரண்டுமுறை இருநூற்றுநாற்பது அடி உயரம் ஏறுகின்றனர். அவர்கள் உட்கொள்ளும் உணவுமுழுதும் காய்கறிகளே. அவர்கள் காலையுணவாக உண்பன பன்னிரண்டு அத்திப்பழங்களும் இரண்டு சிறிய கோதுமைஅப்பத் துண்டுகளுமேயாம்; அவர்களது பகலுணவு அவித்தபயறுகளேயாம்; இராச்சாப்பாடு வறுத்தகோதுமைஅரிசி. இன்னும் உள்நாடுகளிலிருந்துவரும் வியாபாரிகள் பண்டங்கள்நிரம்பிய மூட்டைகளைச்சுமந்துசெல்லும்அலுவல் பார்க்கிறார்கள்; இவர்களும் முழுதும் சைவவுணவே உட்கொள்பவர்கள். இவர்கள் திண்ணியவலியபெரிய உடம்புடையவர்கள். இவர்கள் சுமக்கும் மிகப்பெரிய கோணிப்பைமூட்டைகளை இவர்களின்முதுகின்மேல் தூக்கிவைப்பதற்கே மூன்று நான்குபேர்வேண்டும். இத்தகைய மூட்டைகளைச் சுமந்து கொண்டு இவர்கள் மேடுமேடையுள்ள செங்குத்தான மலைகளின்மேலும் ஏறியிறங்கியபடியாய் ஒருநாளொன்றுக்கு ஐம்பது நாழிகைவழி விரைவாய்நடந்து நாட்டினுட்செல்வார்கள்.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

* See the magazine Vegetarian for August, 1914.

அன்னவாறேல், காய்கறி முதலான சைவவுணவையே முழுவதும் உட்கொண்டும் சைவசமயாசாரருக்கும் பார்ப்பனருக்குங்கூடப் பலவகைநோய்கள்வரக் காண்கின்றோமே, அஃதென்னெனின், அவர்கள் நோய்வருதற்குரிய வேறுகாரணங்கள் உண்டென்பதைக் கருதிப்பாராமல் நடத்தலால் அங்ஙனம்நோய் அடைகின்றார்களென்று அறிதல்வேண்டும். ஊனுணவைநீக்கினால் அதனால்வருங்கொடுநோய்கள் விலகுவதுடன் இன்னமேயாயினும், ஊனைப்போலவே நோயைவருவிக்கும் காய் கனி கிழங்கு கீரை முதலானவை சைவவுணவிலும் உண்டாதலால் அவற்றையுந்தெரிந்து விலக்கினாலன்றிச் சைவருக்கும் பார்ப்பனருக்கும் நோயில்லாமல் இருத்தல் முடியாது. அதுவேயுமன்றி, அவர்கள்பின்பற்றிநடக்கும் பழக்கவழக்கங்களிற்சிலவும் நோயைவருவிக்குந்தன்மையவாய் இருக்கின்றன: அவற்றுட்சிலவற்றை இங்கெடுத்துக்காட்டுவாம்.

மட்பாண்டங்களில் உணவுப்பொருள்களைச் சமைத்தலே இயற்கைக்கு இசைவதோடு, உடம்பின்நலம்பெறுவதற்குஞ் சிறந்ததாம். நல்லகளிமண்ணில் நோயைநீக்குந்தன்மையுள்ள பொருளேயிருக்கின்றதல்லாமல் அதனைவருவிக்குந் நச்சுப்பொருள் சிறிதுமில்லை. ஆகையால், அத்தகைகளிமண்ணிற்செய்த கலங்களே உணவுப்பண்டங்களைச் சமைத்தற்குப் பொருத்தமுடையனவாம். இங்ஙனமாகவும், வீண்பகட்டுக்காக விலையேறப்பெற்ற செப்புக்கலங்கள் பித்தளைக்கலங்கள் ஈயம் இரும்பு அலுமீனியம் முதலியவற்றிற்செய்தபாண்டங்கள் முதலானவற்றைச் சமையற்றொழிலுக்கு மிகுதியாகப் பயன்படுத்துகின்றார்கள். அவ்வாறுபயன்படுத்துதலால் அப்பாண்டங்களின்றுண்டாகுங் களிம்பும், அவற்றில்இயல்பாகவுள்ள களிம்பு துரு முதலான நச்சுப்பொருள்களும் உணவிற்கலந்துசென்று தீனிப்பையைக்கெடுத்துச் செந்நீரையும் நஞ்சாக்குகின்றன. வங்கமென்றக், செப்பு இரும்பு ஈயம் முதலானமுதற்பொருள்களை நேரேயேற்றுச் செரிக்கச்செய்யும்ஆற்றல் மக்களின் தீனிப்பைக்குஇல்லையென்பதனை முன்னரேகாட்டினோமாகலின், இம்முதற்பொருள்களோடுகலந்துள்ள சோறு கறி குழம்பு மிளகுநீர் முதலியவற்றைத் தீனிப்பை அரைத்துச் செரிக்கச்செய்ய

பாட்டாளர்ப்புண்பட்டு மூப்படைந்துபோதலால், உண்டவுணவுசெரி யாமை போமிடையே வயிற்றில்நோவெடுப்பும் உண்டாகின்றது; அப்பட் டோர், அம்முதற்பொருள்களிலுள்ள கனிப்புத் தாதுவாகிய சுண்ணாம்பு அவ்வுணவிற் கலந்திருத்தலால், அதுவும் இரத்தத்திற் கலந்து மயக்கம் சோர்வை நீரிழிவு வெண்குட்டம் முதலானபொல் லாநோய்களையும் விளைவிக்கின்றது. ஆதலால், மட்பாண்டங்க ளொழிந்த வெள்ளி செப்பு பித்தளை ஈயம் அலுமினியம் முதலிய வற்றிற்செய்யப்படுங்கலங்களை உணவுசமைக்கும் பாத்திரங்களாகச் சிறி தும் பயன்படுத்தலாகாது. இப்புநாட்களிற் பலர்க்கு மிகுதி யாகச் சமைக்கும்பொருட்டு அவற்றைத்தேடிவாருகாற் பயன் படுத்த வேண்டி வந்தால், அவற்றில்ஆக்கிய உணவை உட்கொள் ளுதலால்வருந் தீமையை உடனேவிலக்குதற்கு வழிதேட வேண்டும். அவ்வழியாதெனின், அவற்றின்ஆக்கிய உணவைச் சேர்க்கும் அளவாய்ச் சிறுகஉண்டு, மறுநாட்காலையில்மலக்குட லைக்கழுவித் துப்புரவுசெய்து, முருங்கைவேர் பட்டையிடித்தல் வேண்டும்; அம்முதற்பொருளின் கனிப்பாகியநஞ்சு செரிக்கில் அருமைப்பொருட்டு நல்ல எலுமிச்சம்பழச்சாற்றை அருந்து தல் வேண்டும். இவ்வாறுடனேசெய்தால் அக்கலங்களிற் சமைத்தவுணவை உண்டதனால்வருந் தீமைக்குத் தப்பலாம்.

இனிச் சுவையும்பார்ப்பவரும் எடுக்கும்உணவுப்பண்டங் களிலும் சில விலக்கற்பாலன. மிளகாய் புளி உப்பு கடுகு முத லியபொருள்களை இவர்கள் கறிக்குழம்புகளிற் பெருகச்சேர்த் துண்ணாக்கானின்றனரும். இவைகளும், கீரைஅடுக்கடுக்குத் தின்னும் வெற்றிலைபாக்குச்சுண்ணாம்பும் முதலியனவாப்புகளுக் குக் கிளர்ச்சியைப்பண்டுபண்ணிப் பிறகு இளைப்பினைவருவிப்பன வாம். மேலும், இப்பண்டங்களில் உடம்பையவர்த்தற்கு வேண்டிய பகுதிகள் இல்லாமையால், இவற்றையுண்பதனால் கிளர்ச்சியைத்தரு மின்உறைப்பினைக் கொடுக்கின்றனவேயல்லாமல் தவிர இவற்றினிருந்துஅடையும்பயன் மிகுதியாய் ஒன்றுமில்லை. உணவைச் சுவைப்படுத்துவதற்கும், வயிற்றிற்சேரும் காற் றைக்கழிப்பதற்கும் மிளகாய் முதலியன பயன்படுகின்றனவே யென்றால், அங்ஙனஞ்சுவைப்படுத்துதற்கும் காற்றைப்போக்கு தற்கும் வேண்டியஅளவுதான் அவற்றைச் சேர்க்கவேண்டுமே

பக்ஷமாய், அதற்குமேற்படச்சேர்த்தல் சிறிதும்பொருந்தாதாம். சைவர் பார்ப்பனர்சிலர் அமைக்குங் கறிகுழம்புகளில் மிளகாய்க்காரம் மிகுந்திருத்தலால், அவற்றையுண்பவர்கள் எரிய வாயெரியக் கண்ணீர்சிந்த மூக்குநீர்வடியப் படுந்துன்பத்தைக் கிட்டஇருந்துபார்ப்பவர்கட்கும் பொறுக்க முடியாதென்றால், அவற்றையுண்பவர்கள் படும்பாட்டை எடுத்துச்சொல்வானேன்! மற்றுஞ்சிலர்செய்வனவற்றில் புளியும்உப்பும் அளவுக்குமிஞ்சிக்கலந்து அவற்றையுண்பவர் நாக்கு இற்றுப்போம்படி செய்கின்றன! இத்தகைய காரமானபொருள்களையே உண்டு பழகிப்போனவர்க்கு மெல்லியஇனியசுவை தெரியமாட்டாது. ஆதலினாலேயே, சைவர்பார்ப்பனரிற்சிலர் மிக்கசுவையுடையபண்டங்களை உண்ணமாட்டாமல் அவற்றைஅருவருத்து இகழுகின்றனர்.

மற்றுப்பலர் எந்நேரமும் சுண்ணாம்பைத் தடவித்தடவி வெற்றிலைபாக்குமென்றபடியாயும், அவையும்போதாவென்று புகையிலையைத் திருகித்திருகிச்சேர்த்துத் தின்றபடியாயுங்காலங்கழிக்கின்றார்கள். இன்னும்பலர் இவையும்போதாவென்று அடிக்கடி புகையிலைச்சுருட்டுப்பிடிப்பவர்களாயும், புகையிலைத்தூளை ஓயாமல் மூக்கினுள் நுழைப்பவர்களாயும் இறுமாந்திருக்கின்றார்கள். இந்நச்சுப்பொருள்களை இங்ஙனமெல்லாம் உட்கொள்ளுதலால், அவர்கள் பலவகைநோய்களை அடைந்துகாலம் முதிராமுன்னரே இறந்தொழிகின்றார்கள்: இந்நச்சுப்பண்டங்களைத்தின்பவர்கள் கன்னம்வறண்டு ஒட்டிப்போக, உதடுகள் கறுக்கக், கண்சிவக்க, அவர்களைச்சூழத் தீநாற்றம் பரந்துவீசத், தலைமயிர்நரைத்திருக்கத், தோல்திரைந்துசம்பற்பூத்த அருவருப்புள்ளவடிவமும் அஞ்சத்தக்க பேய்த்தோற்றமுங் கொண்டு செல்வதைப்பார்த்தால், இவர்கள் மிகவிரும்பித்தின்னும்பொருள்களின்இயல்பும் இவர்களின்இயற்கையும் விளங்காமற்போகா. பேரிரக்கம்வாய்ந்தஇறைவன் அருமையாய்த் தந்தஉடம்பை இங்ஙனம்பாழாக்கித், தம்மட்டுமல்லாமல், தம்மோடுஉறவுகொண்டிருக்கும் பெற்றோர் உற்றோர் பெண்டிர் பிள்ளைகள் நண்பர் முதலாயினார்க்கும் வெறுப்பையுந் துன்.

யும் நோவையும் வீண்சாவையும் இவர்கள் பிறர்க்குப்போதிக்கிறா ரென்றிருப்பார் எவ்வளவு கல்லாராயிருக்கும்! இருக்க. ..

இனி, இவையும் பொருந்தாவென்று இப்போது சென்றபல ஆண்டுகளாக மேனாடுகளிற் பயன்படுங் உணவுப்பொருள்க ளாய்க்கிடைப்பவையிருக்கின்றன. அவை: காப்பி, தேயிலை, கொக் கோ, சாராயம் முதலியனவாம். காப்பிக்கொட்டை தேயிலை கொக் கோ என்னும் இவற்றுள் உள்ளதைக் காய்ச்சி இறக்கியசாற்றைக் காலை நண்பகல் மாலை இரவு என்னும் நான்குவேளைகளிலும் முதன்மையானகுடிநீராப் பெரும்பாலும் எல்லாரும் பருகுதற் குப் பழகிவிட்டார்கள். இவற்றை முன் குடித்தறியாத நாட்டுப்புறத்தாருங்கூட இப்போதிவற்றைக் குடிக்கக்கற்றுக் கொண்டு, இவையில்லாமல் நாம் உயிர்வாழமுடியாதென்று சொல்லுகின்றார்கள்! கல்வி செல்வம் நாகரிகம் என்னும் இவற்றில் தலைமைபெற்றவராக எண்ணப்படுக்கும் பலர் நாள் முழுதும் இவற் றைப்பருகுவது தமக்கு இன்றியமையாததாகவும் பெருமையா கவும் எண்ணி நடக்கின்றார்கள்! தமக்கு முதன்மையாகவும் பெருமையாகவும் பிழைபடாண்மை இந்நஞ்சுநீர்களோடும் பருகிவருவோர்க்கும் இவர்களின்கல்வியையும் செல்வத்தையும் நாகரிகத்தையும் எண்ணினோமே! உணவுக்காக எடுக்கும் மேலு நாட்டவர்களின் நச்சுநீரைக்காட்டிலும் காப்பி தேயிலை கொக்கோ இறைச்சிச்சாறு என்னுங்கான்றிலும் அது மிகுந்தி ருக்கின்றது அதைத் தெரியாமல் அவற்றை விரும்பிக்குடிப்போர் கல்வியும் நாகரிகமும் உடையாராவரா! பதின்மூன்றுகாற்பலம் எடையுள்ள காப்பிக்கொட்டையில் எழுபதுகுன்றிமணி எடை யுள்ள நச்சுநீரும், அவ்வளவு எடையுள்ள தேயிலையில் நாற்று எழுபத்தைந்துகுன்றிமணி நச்சுநீரும், கொக்கோவிலையிப்பத் தொண்பதுகுன்றிமணி நச்சுநீரும், இறைச்சியைஅவித்து இறக் கியசாற்றில் அறுபத்துமூன்றுகுன்றிமணி நச்சுநீரும் இருக்கின் றனவென்று அவற்றைநன்குஆராய்ந்துபார்த்த புகழ்பெற்ற ஆங்கிலமருத்துவர் ஒருவர்* கணக்கிட்டுக் காட்டியிருக்கின்றார். இவையெல்லாம் குடிநீராக்கிப்பருகுவதால் இவற்றில் மிகுதியா யுள்ள நச்சுநீர் செந்நீரிற்கலந்து பலவகைநோய்களை வருவிக்

---

* See Dr. A.Haig's Food-table.

கின்றது. ஆகவே, இவற்றைப்பயன்படுத்துவது நோய்களை உண்மையாகவே விலைகொடுத்துவாங்குவதாய் முடிகின்றது. நோய்கொண்ட காலங்களிலுங்கூடக் காப்பியுந்தேத்தண்ணீரும் விடாமற்பருகுகிறார்கள்; பார்ப்பனர் சைவரிற் சிலரும் நோய் கொண்டபொழுது அதனைநீக்குதற்கும் உடம்பின்வலிமையேற்று தற்கும் பெரிதும் உதவிசெய்யுமென்று பிழைபாடெண்ணித்து அவித்தஇறைச்சிச்சாற்றையும் முட்டைக்கருவும் கொழுந் திரிச்சாறுங்கலந்த காப்பியையும் உட்கொள்ளுகிறார்கள்; ஆனால், அவர்கள் நினைத்ததற்குமாறாக அவற்றின்கணுள்ள நச்சுநீர் அவர்க்கு மேலும்பலகொடுநோய்களை வருவித்து அவர் களைத்துன்புறுத்தி மாளச்செய்கின்றது. அங்ஙனமாயின், இவற் றையுட்கொள்ளும் பலர் நோய்நீங்கி நலம்பெறக்காண்கின்றோ மேயெனின், இவற்றின்நச்சுநீர் நோயைச் சிலகாலம் உடம்பி னுள்ளேயே அடக்கிவைத்து அதனைப்பெருநோயாகப்பின்னர் வளர்த்து வெளிப்படுத்துகின்றதென நுண்ணியஆராய்ச்சியிற் சிறந்தஆங்கிலமருத்துவர் உறுதிகூறுகின்றமையால், முன்னர்ச் சிறுநோயைநீக்கும் அப்பொருள்கள் பின்னர்ப் பெருநோயை வருவிக்குமெனவுணர்ந்துகொள்க. ஆதலால், நச்சுநீருள்ள காப்பி தேயிலை கொக்கோ இறைச்சிச்சாறென்னும் இவற்றை அறவேவிட்டொழித்தலே நலமுடன்வாழ்தற்கு ஒருசிறந்த வழியாமென்க.

இனிப் புகையிலை கஞ்சா அபின் சாராயம் முதலானமயக் கந்தரும்பொருள்களிற் கொடியதொருநஞ்சு* இருத்தலால் இவற்றைப்பயன்படுத்துகின்றவர்களும் மேற்கூறிய காப்பி தேயிலை முதலியவற்றை உட்கொள்பவர்களைப்போலவே நோ யாற்பற்றப்பட்டு விரைவின்மாளுகின்றார்கள். காப்பி முதலான குடிநீரைப்பருகுகின்றவர்களுக்கு அறிவுமயங்குவதில்லை; மற் றிந்தப்பண்டங்களை உட்கொள்பவர்களுக்கோ அறிவுமயக் கமும் உடன்வந்துசேருகின்றது. உடம்பைவளர்த்தற்கு வேண் டும்பொருட்பகுதிகள் சிறிதும்இல்லாத காப்பி தேயிலை கொக் கோ இறைச்சிச்சாறு முதலியவற்றையும், மயக்கந்தரும்புகை யிலை கஞ்சா அபின் சாராயம் முதலியவற்றையும் மக்கள்தம்

* Narcotic and alcoholic poisons.

அறியாமையாலும் பிழைபட்டவெண்ணத்தாலும் உட்கொண்டு இறைவன்றந்தவரியவுடம்பைப் பாழாக்குதல் ஐயோ எவ்வளவு வருந்தத்தக்கதாயிருக்கின்றது!

புகையிலை தின்பவர்களும் புகைக்குடிப்பிடிப்பவர்களும் தம்முடலிலிருந்து இரத்தங்கெட்டு முன்னமேயழிந்து விரைவிற்போகின்றார்களென்று ஆங்கிலவைத்தியர்கள் செவ்வையாகஆராய்ந்துபார்த்துச் சொல்லுகின்றார்கள். இதனுடன் அமெரிக்காவில் மிகச்சிறந்த ஒருகல்விக்கழகத்தின் தலைவர்* விட்டுவராது வெளியிடத்தினரது புகைக்குடிப்பிடிக்குஞ்சிறுவர்களையும் கழகத்தினுட் சேர்ப்பதேயில்லை. புகையிலையினால் அவர்களது மூளையைக்கெடுப்பதால் அதனைப்பயன்படுத்துகின்றவனுக்குக் கல்வியும் நல்லறிவும் உண்டாதல் அரிது. ஆதலினாலேதான், புகையிலை தின்பவர்கட்கும் புகைக்குடிப்பிடிப்பவர்கட்கும் புகையிலைத்தூளை மூக்கினுட்செலுத்துபவர்கட்கும் நாளேறவேற உடம்பிலுள்ள வலிமைகெடுதலால், அவர்களிடமுள்ள ஆண்டன்மையிழந்தும் பெண்மக்களானார் பெண்டன்மையிழந்தும் உலகின்கண் வெறியராய்ப் பிள்ளைகளற்றவர்களாகவே திரிகின்றனர் என்றும் இவ்வுண்மையை ஆராய்ந்துகண்டோருக்குப் பலர் உறுதிகூறுகின்றார்கள். புகையிலையை எவ்வகையாலேனும் பயன்படுத்துகின்றவர்கள் அருகிருக்கால் மற்றவர்கள் அவர்களிடத்து அன்புடையவர்களாயினும் அவர்களிடத்து அச்சமயத்திலும், பிறகு அவர்தன்மையைநினைக்கும்போதும் அருவருப்படையாமல் இருக்கமுடியவில்லை. அவர்கள் இதழ்களில் இறைவன் அமைத்த அழகிய செவ்வண்ணம் மாறி அழகற்ற கருப்புநிறம் பதிப்பதுடன், அவர்கள் வாயிலிருந்து புகையிலையின் தீயநாற்றம் அருகிருப்பவர் பொறுக்கக்கூடாமல் வீசுகின்றது; மூக்குத்தூளை மூக்கினுள் அடைப்பவர்களைப்பார்க்கவோ மிகுந்த வெறுப்புண்டாகின்றது; அவர்கள் மூக்குத்தொளையில் சளியும் மூக்குத்தூளுங்கலந்து ஒழுகுதலும், ஒழுகும் அது மேலணிந்த உடைகளில்படிந்து கறைபடச் செய்யும் விகாரமும் அவர்க்குத்தாம் அருவருப்பைத்தரா! இனிப் புகையிலையை வெற்றிலையோடு கூட்டிக்

* Professor Charl er of New York.

கூட்டிக்கொள்பவர்களின் பற்களையும், அதனைவாயிற்கொண்டுபுகையாய்ப்போகவிடுக்கும், இடையிடையேபுறத்தேபோய் எச்சில் உமிழ்ந்துவருந்தன்மையும் எவ்வளவுவெறுப்பைத் தோற்றுவிக்கின்றன! இவற்றையெல்லாம் எண்ணிப்பார்க்குந் திருத்தமான அறிவுந் தூயதன்மையும்வாய்ந்தவர்கள் புகையிலையைக் கைவிடுவதில்லையாக்கோ! கல்விகற்குஞ்சிறுவர் இக்காலத்தில் எங்கேபார்த்தாலும் புகைச்சுருட்டுப்பிடிப்பதைக்கண்டு தூயதன்மையுடையவர்கள் எவ்வளவு வருத்தமுறுகின்றார்கள்! ஆகையாற்சிறியோர்முதற் பெரியோர்களுள்ள எத்திறத்தவருக் புகையிலையைத் தாந்தொடாமல் தூயராயிருப்பதோடு, பிறரும்அதனைத்தொடாதபடிசெய்வது இன்றியமையாத கடமையாமென்க.

இனிக் கஞ்சாவிலை புகையிலையினுங்கொடியதாய் உடம்பின்வலிவைக்குறைத்து இரத்தத்தைச்சுருக்கி அறிவையுங் குலைத்து அதனைப்பயன்படுத்துவதும். சிறிதும் ஆகாது. கஞ்சாப்புகைபிடிப்பவர் துறவிகள்எனவும், அதனால்அவர்க்குப் பேரின்பக்காட்சிகள் புலனாமெனவும் தவறுகஎண்ணி நடப்பவர்பலர்உண்டு. கஞ்சாப்புகைபிடிப்பவர் முகத்தைப்பார்த்தால் அவர் உயர்ந்தவராகக் கருதப்படுதற்குரிய அடையாளங்கள் ஒன்றும் இல்லாததன்குவிளங்கும். இயற்கைக்குமாறுபக் கண்கள் இரத்தம்போற்சிவந்து கன்னம்ஒட்டி மயக்கத்தாற் புறியாறியசொற்கள் உடையவராய், அருகிற்செல்வார்க்குப் பொறுக்கமுடியாத முடைநாற்றமும் அழுக்கும்நிறைந்த அவர்களைப்பெரியோரென்றல் வேறு எவ்வகையிலேனு அறிவின்மை. அறிக.

இனிக் கஞ்சாவைவிடத் தீயதன்மைவாய்ந்தது அபின். அபின் தின்பவர் தூக்கமும் அறிவுமயக்கமும் மிகுதியுமுடையர். அவரது பசியை அபின்சுருக்கிச் செயலிழந்துபோக உண்டஉணவு செரிமானத்திற்குவாராமல் அவர் வயிற்றுவலியாற் துன்புறக்காணலாம். அத்துன்பம்பொறுக்கமாட்டாமல் அவர் மறுத்தும்மறுத்தும் அபின்உண்டுமயங்கிக்கிடந்து சடுதியில்உயிரைத்துறக்கின்றார்கள். ஆதலால், இந்தக்கொடியநஞ்சுப்பொருளும் விலக்கற்பாலதொன்றாம்.

இனி இரசாயனசாஸ்திரிகளும் கொடியமதுசாரசாரத் தைப் பரிசோதித்து உணவாயுள்ள அதன் குணங்களை இவ்வுலகத் திற்கு வெளிப்படுத்தியுள்ளார்கள். அவர்கள் தம் உடம்பையும் அறிவையும் பாழாக்கி, உண்மைச்சோறும் உடுக் கக்கூடியதும் இன்றி வறுமையடைந்தோராய் தம்மைச் சேர்ந் தவரையும் தாங்கவேண்டியிருக்கும் பிள்ளைகளையும் அந்தப்பரி தாப ஆபத்துக்குள்ளாக்கும் மதுபானத்தின் தன்மையைக் குறித்து ஆராய்ந்து, மருந்துவைத்தியர்கட்கும் இதன் தீங்கினைப் பகுத்தறி வாயல், இதனை நோய்க்குமருந்தாயுபயோகிக்கலாமென்று சொல்லிக், பானவகைக் கொடாமலிருக்க அதிகக்கொடுக்கின் றார்கள்; இதனையுண்ணவேண்டாதவர்களையும் உண்ணும்படி வற்புறுத்துகின்றார்கள். ஆனால், இதனை ஆராய்ந்து பார்த்து இரசாயனசாஸ்திரிகள் பொருள்களைப் பகுத்துக் கணக்கிட் டுரைக்கும்பொருள்நூலோர்* கொடியமுதுசாரசாரத்தின் தன்மை மயக்கந்தரும்† சர்க்கரை புளிப்பு என்னும்பாகங்களே யன்றி, மற்றுப்போஷிக்கும் கரு ஏதுவேயில்லையென்று முடிவு கட்டியிருக்கின்றார்கள். இன்னுந் சாராயத்தின்வகைகளான பீர், பிராண்டி, ஜின், உவிஸ்கி, இரம் என்பனவைகளும் மயக்க மூட்டும் தன்மையும் புளிப்புமாய்ப்பதனால் உண்டானவை யெனப்பலராலும் பிற அறிஞர்களாலும் உறுதிகூறுகின்றார்கள். கொடி முந்திரிச்சாராயத்திலுள்ள நான்குபொருள்களில் தண்ணீரும் சர்க்கரையும் புளிப்பும் மற்றஉணவுப்பண்டங்களில் ஏராள மாயிருக்கின்றன; ஆகையால், அவற்றுக்காகச்சாராயத்தைப் பரு கவேண்டியதில்லை. மற்று, உணவுப்பொருள்களில் இல்லாத மயக்கந்தருவதாகிய இதன்கண் இருப்பதால், இதுமக்களுடம் பையும் உணர்வையும்பாழாக்கும் இயல்பினதன்றி வேறொரு பயனுந்தருவதன்று. இம்மயக்கந்தரு குளிர்நோய்வராமற் றடுத்தற்கும், தாகமின்றி நோயாற்றுன்புறுகின், வர் தாகந் தொலைந்துநோய்பறந்திருத்தற்கும் உதவிசெய்தலால் இத னையுடையசாராயத்தை முற்றும்விலக்கலாகாதென்னில்; இஃது அவ்வாறு குருதிநோய்பயன்படுவதென்றாயும், குளிர்நோ யும் தாகத்தொல்லையும் இல்லாதவர்கள் அதனைப் பயன்

---

* Chemist. † Alcohol. ‡ Dr. Percy.

படுத்துதல் என்னவென்றுசிலருக்கு மேனும்; இவ்விரண்டு நோய்க் குறிகளைப்பயன்படுத்துங்காலும், இது மூளையைவலிகுறையுறச்செய்து பயனைத்தருதலாலும், நினைப்பையைக்கெடுத்து இரத்த ஞானேந்திரியக்குறைவாலும், குளிர்நோய் குளிர்காய்ச்சல்நீக்குதற்கு உள் அருந்த முடிந்தவளவிற்கும் வெளியே ஒற்ற உறுத்துநோயு மைத்தலிட்டுஒற்றிடும் இருத்தலாலும், இம்மருந்தோடேபலக் குடிகைக்குழி பெல்லியடலைவுகொடுக்கவே துக்கம் தாங்க வருமாகலாலும் இவற்றின்பொருட்டு இச்சேர்க்கைக்குழுக்கள் எவ்வாற்றானும்ஆகாதெனக்.

சாராயம் மூளையைக்கெடுப்பதனவ்வாறெனில், அருந்திய உடனே அது மூளையிலேயிருந்துங்குளிரைத்தலைச் சிறந்த ஓர் ஆங்கிலமருத்துவர்* பலபடியாலும் நன்காராய்ந்து கண்டிருக்கின்றார். அவர் ஒருமுறை இரண்டுபலஞ் சாராயத்தை ஒருநாய்க்கு அருந்த, அதுதடிபாலதலைபாயுண்டதுபோல் உடனே செத்துப்போயிற்று. அவர் அதன்பின் சிறுபொழுதுந் தாழாமல் அதன்மூளையை அகற்றி ஓர்வலைத்தின்வைத்துக்காய்ச்சி வடிக்கவே அதிலிருந்து அச்சாராயத்தின் பெரும்பகுதி இறங்கிற்று. இங்ஙனமே, இன்னுஞ்சிலநாய்களுக்கு அவர் அச்சாராயத்தைக்கொடுத்து, அவைசெத்தபின் அவற்றின் மூளை, செந்நீர், பித்து, சாந் முதலான உடம்பின்உறுப்புகளை யெல்லாம் தனித்தனியே பிரித்தெடுத்துக்காய்ச்சி வடிக்க, மற்றவைகளைவிட மூளையிலேயே அக்நஞ்சு மிகுந்துஇறங்கக்கண்டார். இங்ஙனமே இவர்செய்த ஆராய்ச்சிகளிலிருந்து சாராயமானது குடித்தவுடனே இரத்தத்திற்கலந்து மூளைக்குச்சென்று அதனைக்கெடுக்கும் உண்மை தெளியப்பட்டது.

இனிச், செரிமானமாகாத வலியுடைமைப்பொருள்களைச் செரிக்கச்செய்தற்காகச் சாராயங்குடிக்கின்றேம் என்பதும் பொருந்தாது. செரிமானமென்பதுயாதென்றால், உண்டவுணவுப்பொருள் பலகூறுகளாகப்பிரிந்து செந்நீரிற்கலத்தலேயாம். உண்டபொருள் அவ்வாறு பிரியாமல் அப்படியேயிருக்குமானால் அது செரிமானமாகவில்லையென்று சொல்லப்படும். இரு

* Dr. Percy.

பொருள் பிசிறுபடாமல் முழுமையாயிருக்கவேண்டுமானால், அத ற்குச் சாராயத்தில் இட்டுவைக்கிறார்கள். ஒருபுறத்தையாவது அல்லதொருபுறத்தையாவது அல்லது நேர் இறைச்சித்துண்டத்தை யாவது ஒருகுப்பிசாராயத்தில் இட்டுவைத்தால் அது பழுதுறு சாராயம் நீக்கிக் கெட்டுப்போகாமல் அப்படியே முழுமையாயி ருக்கும். அதுபோலவே, சாராயத்தோடு சேர்ந்து நீர்ப்பை யிலிருக்கும். உணவுப்பொருளும் அப்படியே முழுமையாயிருக் கும் அல்லாமல் அது பக்குவநிலைகள்நீக்கி இரத்தத்திற்கலக் காட்டாது. ஆகவேதான், உண்டவுணவு செரியாமல் நோ யைவருவிக்கும். இவ்வுண்மையை அக்கிய மருத்துவர் பலமுறையும் ஆராய்ந்துபார்த்து உறுதிப்படுத்தியிருக்கின்றனர். ஆகையால், மதுவகைகளைப் பயன்படாமல், உடம்பையும் உயிரையும் அறிவை யும் பாழ்படுத்துகின்ற நஞ்சுக்குஞ் சாராயத்தைக் குடிக்கவி டாமல் செய்யவேண்டுமென்பவர் இல்லாமையால் அதனையனைவருங் கை விடுதல் வேண்டியதாகும்.

இதுகாறுங் கூறியவைகளால் பொருத்தமேயென்று யாம். மேலும் உணவுப்பொருள்களிலே வளர்ப்பதற் குரிய முதலுணவின்கரு இறைச்சியில் மிகுந்திருக்கலாம் அல்லது ஆகாரங்களிலுள்ள உடம்பினைப் பெறுவதற்கு இன்றியமையாத முதலுணவு; அதிலும் முதலு ணவின் கரு இறைச்சியிற்பட்டதே இருப்பதன்று; கோதுமை, வாற்கோதுமை, அவரை, சிறுபயறு, பட்டாணி, சிறுபட் டாணி, வேர்க்கடலை, பாதங்கொட்டை முதலிய சைவஉணவுப்பொருள் களிலும் முதலுணவின்கரு மிகுந்திருக்கின்றதென இயற்கைப் பொருள்நூலார் கண்டாராய்ந்து வைத்திருக்கின்றார்கள். யாங் கள் வெளிப்படுத்தும்: ஆட்டிறைச்சியிலும் மீனிலும் நூற்றுக் கு பதினெட்டுப்பங்கும், முட்டையின் வெள்ளைக்கருவில் இரு பதுபங்கும், மஞ்சட்கருவில் பதினாறுபங்கும், மாட்டிறைச்சி யில் பத்தொன்பதுபங்கும், பன்றியிறைச்சியில் ஒன்பதுபங் கும் முதலுணவின்கரு அமைந்திருப்பச், சைவஉணவுப்பொ ருள்களான முழுப்பாற்கட்டியில் நூற்றுக்குமுப்பத்தொருபங் கும், அவரையில் முப்பதுபங்கும், பச்சைப்பட்டாணியில் இரு

பத்தொன்பதுபங்கும், கோதுமையில் இருபத்திரண்டுபங்கும், வேர்க்கடலையில் இருபத்துநான்குபங்கும், அம்முதலுணவின் கரு இறைச்சியிலும்பார்க்கமிகுந்திருத்தலால் இவற்றைச்செரிக்கும் ஆற்றலுடையவர்க்கு உடம்பின் உறுப்புக்கள் மிக்கவலியுடன் வளருமென்பது சொல்லாமலேவிளங்கும். இங்கு முதன்மையாயெடுத்துரைக்கற்பாலது - உடம்பினுட் கொழுப்பினைவளர்த்தற்கும், உடம்பினுள்ளுயிர்வாழ்தற்கு இன்றியமையாத சூட்டினைப்பிறப்பித்தற்கும்வேண்டப்படும் இனிப்புணவின்கரு* சைவவுணவுப்பொருள்களில் இருக்கின்றனவேயல்லாமல், ஊனுணவுகளில் இல்லையென்று இயற்கைப்பொருணூலார் ஆராய்ந்து விளக்கியிருக்கின்றமையின், ஊனுணவையேமிகுதியாயுடையவர்கள் நீண்டநாள் உயிர்பிழைத்திராரென்பதும், உயிரோடிருக்கும் சிலநாட்களும் நோய்கொண்டுழல்புழுவரென்பதும் திண்ணமாமென்க. மற்றுயாம் மேலெடுத்துக்காட்டிய சைவவுணவுப்பொருள்களிலோ உடம்பினுள் உறுப்புக்களெல்லாவற்றையும் செவ்வையாகவளர்க்கும் எல்லாக்கருப்பொருள்களும் இனிதமைந்திருத்தலால் அவற்றை உண்பவர்களே நீண்டநாள் நன்குயிர்வாழ்வரென்க.

இனிச் சைவவுணவுப்பொருள்களிலும் நச்சுநீர் இல்லாதனவும், உடம்பினுறுப்புகளெல்லாவற்றையும் செவ்வனேவளர்க்குங்கருக்களெல்லாம் அமைந்தனவும் யாவையெனிற் கூறுதும்: வாதுமை முந்திரி கடுக்காய் தேங்காய் முதலியவற்றின் பருப்புகளும்; நாரத்தை மாதுளை வாழை மா பலா இலந்தை பேரீச்சு அத்தி முதலியவற்றின் பழங்களும், கோதுமை வாற்கோதுமை அரிசி பால் பாற்கட்டி நெய் முதலியனவும், பசலை துத்தி பொன்னாங்காணி இலைக்கோசு முதலான கீரைகளும், கத்தரி வாழை பாகல் முருங்கை முதலியவற்றின்காய்களும், உருளைக்கிழங்கு கொட்டி முதலானகிழங்குகளும், சர்க்கரை கற்கண்டு வெல்லம் முதலியனவும் ஆம். அவரை துவரை உழுந்து முதலியவற்றில் வலிவானகூறு மிகுதியாயிருந்தாலும் அவற்றில் நச்சுநீரும் சிறிதுகலந்திருத்தலால், அவற்றையுண்ணும் நாட்

---

*Carbo-hydrates.

பொருந்துமுணவும் பொருந்தாவுணவும்

வின் அழுகிப்போகும் உருளைக்கிழங்கும் மரவள்ளிக்கிழங்கும் சேர்த்து நல்லவைகளேயாகும். உருளைக்கிழங்கு மரவள்ளிக்கிழங்குச் சாறு களைகள் அகற்றுகின்ற நச்சுப்பொருள் வெளிப்படுத்திக் கழிவினைப் பெருக்கும் சத்துக்கள் அமைந்திருக்கின்றனவென்று இப்போதைப் பொருணூலாளர் ஆராய்ந்து கண்டிருக்கின்றார்கள். இவ் வைகளைப்பற்றி விரிவாகத் தெரியவேண்டுவோர் "மக்கள் நூறாண் டுயிர்வாழ்க்கை" என்பதன்கண்ணே படித்துணர்ந்து கொள்க.

இது

ஸ்ரீலஸ்ரீ சுவாமி வேதாசலம்

அவர்களால் இயற்றப்பட்ட

மக்கள் நூறாண்டும் உயிர்வாழ்தல் எப்படி?

என்னும் நூலிலிருந்தெடுத்துத் தனியே பதிப்பிக்கப்பட்டது,

டீ. எம். அச்சுக்கூடம், பல்லாவரம்.

Pragmatism, 6s.
Some Problems of Philosophy, 6s.
Talks to Teachers on Psychology, 6s.
The Principles of Psychology 2vols. 31s. 6d.
Text-Book of Psychology, 9s.

(For a correct representation of facts, a profound and scientific study of life, and an admirable handling of religious and philosophic problems in an attractive, animated, and vigorous English style, Professor William James' works hold an unique and prominent place in the region of human thought.)

Other important works by eminent thinkers, which are similar in kind to those of Prof. W. James.

G.S. Fullerton's A System of Metaphysics, 17s.
Do The World We Live in, 6s. 6d.
H. Bergson's Creative Evolution, 12s. 6d.
Do Laughter, 4s. 6d.
Do An Introduction to Metaphysics, 2s. 6d.
H. W. carr's The Philosophy of Change, 7s. 6d.
H. Hoffding's The Philosophy of Religion, 15s.
Do The Problems of Philosophy, 5s 6d.
Sturt's Personal Idealism, 10s.
Do Idola Theatri, 10s.
Royce, Le Conte, Howison and Mezes' The Conception of God, 10s.
F.C.S. Schiller's Humanism, 10s.
Do Studies in Humanism, 10s.
Do Riddles of the Sphinx, 10s.
Do Formal Logic, 10s.
H Sidgwick's The Methods of Ethics, 10s. 6d.
Do Philosophy, Its Scope and Relation, 8s.
Do Lectures on the Philosophy of Kant, 12s. 6d.
R. Eucken's Life's Basis and Life's Ideal, 7s. 6d.
Do Philosophy of Life, 3s. 6d.
Do The Meaning and Value of Life, 3s. 6d.
Do God with us, 3s. 6d.
J. Ward's Naturalism and Agnosticism, 10s.
Do The Realm of Ends, or Pluralism and Theism 12s. 6d.
J. Martineau's A Study of Religion, 2vols. 14s
A. S. P. Pattison's The Idea of God, 12s

H. Rashdall's The Theory of Good and Evil, 2vols. 14s.

Other Works on Religion and Philosophy

W. L. Davidson's Theism and Human Nature, 15s.

Max Muller's Origin and Growth of Religion, 7s. 6d.

Do Psychological Religion, 8s. 6d.

Do Anthropological Religion, 8s. 6d.

Do Six Systems of Indian Philosophy, 8s. 6d.

A. Lang's The Making of Religion, 6s.

A. J. Balfour's Foundations of Belief, 10s. 6d.

The prices of all the books in this list are net. Many other books not found in this list can be supplied to order.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]